



Dia da Semana	Almoço	Lanche
2ª Feira	<p>Sopa: Curgete e cenoura Prato: Arroz primavera com estufado de grão Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com queijo ou manteiga</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Legumes Prato: Penne com atum e tomate Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Iogurte Pão com marmelada ou manteiga</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Espinafres Prato: Rolo de carne, esparquete, alface e tomate Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com chouriço ou manteiga</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Alho francês Prato: Pescada cozida com ovo, cenoura e brócolos Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Iogurte Pão com queijo ou manteiga</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Canja Prato: Frango assado com batata frita e salada de tomate, alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com fiambre ou manteiga</p>

1ª SEMANA



Dia da Semana	Almoço	Lanche
2ª Feira	<p>Sopa: Legumes Prato: Carbonara de frango com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com queijo ou manteiga</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Feijão branco Prato: Douradinhos no forno com arroz primavera Sobremesa: fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: logurte Pão com marmelada ou manteiga</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa e salada de alface, tomate e milho Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com chourição ou manteiga</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Legumes Prato: Bacalhau à Braz e salada de alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: logurte Pão com queijo ou manteiga</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Agrião Prato: Peito de peru estufado com massa de lacinhos e brócolos Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com fiambre ou manteiga</p>



Dia da Semana	Almoço	Lanche
2ª Feira	<p>Sopa: Legumes Prato: Panados de peru com massa espiral de legumes e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com queijo ou manteiga</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Alho francês Prato: Cotovelinhos do mar com macedónia de legumes Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: logurte Pão com marmelada ou manteiga</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Nabiças Prato: Feijoada simples (peru, feijão, cenoura, lombardo) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com chourição ou manteiga</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Curgete e Cenoura Prato: Espirais com salmão e espinafres Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: logurte Pão com queijo ou manteiga</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Legumes Prato: Hambúrguer grelhado com arroz alegre Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com fiambre ou manteiga</p>



Dia da Semana	Almoço	Lanche
2ª Feira	<p>Sopa: Legumes Prato: Strogonoff de frango com arroz e salada de alface, tomate e milho Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com queijo ou manteiga</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Alho francês Prato: Lasagna de atum e salada de alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Iogurte Pão com marmelada ou manteiga</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Espinafres Prato: Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com chouriço ou manteiga</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Nabiças Prato: Pescada assada com batatinhas e brócolos Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Iogurte Pão com queijo ou manteiga</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Grão com espinafres Prato: Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga Lanche da Tarde: Leite Pão com fiambre ou manteiga</p>